

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

# ГОВОРИ свободно

*Создавая  
совершенный  
голос*



Уникальная авторская методика  
Овладей своим голосом  
и измени свою жизнь



ДОБРАЯ КНИГА

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

---

ГОВОРИ  
свободно

---

*Создавая  
совершенный  
голос*



ДОБРАЯ КНИГА

МОСКВА 2006

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Об авторе</b> . . . . .	8
<b>Созидая совершенный голос</b> . . . . .	9
<b>К читателю</b> . . . . .	11
<b>Моя благодарность</b> . . . . .	15
<b>Первое занятие</b>	
Техника речевого общения . . . . .	17
<b>Второе занятие</b>	
Общие свойства организма, обеспечивающие должный характер средств общения . . . . .	22
<b>Третье занятие</b>	
Общее представление о процессе работы над собой при освоении новых действий . . . . .	28
<b>Четвертое занятие</b>	
Расположение учебного материала . . . . .	39
<b>Пятое занятие</b>	
Оформление текста (некоторые моменты) . . . . .	44
<b>Шестое занятие</b>	
Общие рекомендации к обустройству работы над собой . . . . .	47
<b>Седьмое занятие.</b>	
Восприятие и внимание при работе над собой . . . . .	51
<b>Восьмое занятие</b>	
Некоторые сведения, необходимые для должного управления напряжением мышц. . . . .	62
<b>Девятое занятие</b>	
Воображение и представления при работе над собой . . . . .	75
<b>Десятое занятие</b>	
Управление организмом . . . . .	81
<b>Одиннадцатое занятие</b>	
Строение тела и его «геометрия» . . . . .	106

<b>Двенадцатое занятие</b>	
Оценка временных параметров действия – без использования часов («Часы организма») . . . . .	122
<b>Тринадцатое занятие</b>	
Рекомендации к работе над освоением конкретных действий . . . . .	126
<b>Четырнадцатое занятие</b>	
Взаимное расположение частей тела в пространстве (осанка) . . . . .	133
<b>Пятнадцатое занятие</b>	
Дыхание (первый этап освоения) . . . . .	188
<b>Шестнадцатое занятие</b>	
Движения и положения тела (первый этап освоения) . . . . .	233
<b>Семнадцатое занятие</b>	
Дыхание как условие формирования голоса и звуков речи (второй этап освоения) . . . . .	270
<b>Восемнадцатое занятие</b>	
Звуковой канал (первый этап освоения) . . . . .	289
<b>Девятнадцатое занятие</b>	
Движения и положения тела (второй этап освоения) . . . . .	310
<b>Двадцатое занятие</b>	
Голосовые вибрации . . . . .	326
<b>Двадцать первое занятие</b>	
Звуковой канал (второй этап освоения) . . . . .	353
<b>Двадцать второе занятие</b>	
Движения и положения тела (третий этап освоения) . . . . .	368
<b>Двадцать третье занятие</b>	
Резонирование (первый этап освоения) . . . . .	382
<b>Двадцать четвертое занятие</b>	
Резонирование (второй этап освоения). . . . .	399
<b>Двадцать пятое занятие</b>	
Артикулирование – общие представления (первый этап освоения) . . . . .	409

**Двадцать шестое занятие**

Артикулирование — гласные звуки  
(второй этап освоения) . . . . . 422

**Двадцать седьмое занятие**

Артикулирование — согласные звуки  
(третий этап освоения) . . . . . 434

**Двадцать восьмое занятие**

Артикулирование — тренинг «под нагрузкой»  
(четвертый этап освоения) . . . . . 455

**Двадцать девятое занятие**

Работа над речью . . . . . 469

**Заключение.** . . . . . 473

**Справочный раздел** . . . . . 475

**Перечень основных упражнений курса** . . . . . 477



# СОЗИДАЯ СОВЕРШЕННЫЙ ГОЛОС

Есть голоса, от которых вздрагивает сердце. Голоса, способные растопить самую черствую душу. Они — редки. Но так должен звучать голос каждого из нас.

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, род его занятий, его должностной рост, его семейное счастье. Сегодня, когда миллионы людей работают на телефоне или общаются с посетителями лично по двенадцать и более часов в сутки голос, его тембр, степень его обаяния приобрели необыкновенную важность. Не случайно всеобщими кумирами становятся актеры, телеведущие, политики с выразительными, узнаваемыми голосами. И напротив — человек, не умеющий владеть своим голосом, пусть даже говорит он об очень важных вещах, никогда не добьется признания аудитории и ее доверия. Ведь сплошь и рядом важно, не *что* ты говоришь, а *каким* тоном, *каким* голосом.

О трагедии безмолвия, вызванного скованностью тела или неумением высказаться, прекрасно сказал более ста лет назад художник И. И. Левитан: «Может ли быть что-то трагичнее, как чувствовать бесконечную красоту окружающего, подмечать сокровенную тайну, видеть Бога во всем и не уметь, сознавая свое бессилие, выразить эти большие ощущения».

Убеждена: книга замечательной актрисы и талантливой педагога Ларисы Соловьевой — тренинг, разработанный ею с учетом американских технологий, поможет вам, дорогой читатель, заговорить свободно, легко, правильно.

В начале XXI века умение общаться с людьми решает буквально все: от возможности соединиться с любимым человеком до шанса наиболее полно реализовать в среде коллег, состояться профессионально и, наконец, избежать конфликтов в семье.

Тренинг, практикуемый Ларисой Соловьевой, доказывает, что выразительный, совершенный голос — мечта каждого человека — «спрятан» в нашем теле. И нам просто необходимо помочь зазвучать своему голосу. На это и направлена система упражнений Ларисы Соловьевой. Более чем десятилетний опыт работы ее авторской студии доказал, что каждый из нас после прохождения

тренинга, в результате последовательной работы над собой, над телом и дыханием получает редкую возможность заговорить своим подлинным, прекрасным голосом, очищенным от искажающих подражаний.

Кто виноват в недостатках голоса? Кто виноват в том, что ясный, светлый голос детства так обидно меняется с годами? Виновники — искаженная осанка, привычная сутулость, неправильное дыхание и многие другие недостатки нашей физической формы, к которым мы относимся недостаточно серьезно и не умеем их замечать.

Уверена: будущее не за манипуляторами чужим сознанием, хитроумными умельцами «завоевывать сто друзей» по сомнительным учебникам Карнеги. Будущее — за деликатными людьми, которые естественно ведут себя, свободно держатся, искренне говорят. Их глубокие, богатые оттенками голоса сразу вызывают доверие и симпатию.

Именно этому искусству речи и учит своих студийцев Лариса Соловьева.

**Л. У. Звонарева,**

доктор исторических наук, академик РАЕН,  
ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского института семьи и воспитания Российской академии образования,  
член Союза писателей.



## К ЧИТАТЕЛЮ

Книга «Говори свободно!» и изложенная на ее страницах система освобождения голоса и овладения звучной речью — для тех, кто намерен уверенно реализовывать себя в жизни.

В книге представлен тренинг (более ста тридцати упражнений), который научит активному, действенному общению, формирующему окружающий мир.

Человек должен так же вольно общаться и выражать свои мысли, как свободно он дышит и ходит. Тренинг позволит не просто красиво говорить, но свободно выражать себя через звучание речи. Выразить свое «Я», свои мысли, чувства — в произнесенном слове, в каждом жесте, точном и понятном, в убедительной мимике.

Я задумала эту книгу практических занятий, когда преподавала сценическую речь в Российской академии театрального искусства. Я чувствовала, что недостаточно одной работы с дикцией, с постановкой голоса. Надо освободить природный, естественный голос от напряжения и зажимов. Такой голос, естественно звучный и убедительный, должен стать результатом ясного мышления и желания общения. Дыхание и звук всегда связаны с мыслью и чувством.

Освобождая голос — освобождаешь личность.

Более трех лет я осваивала современные системы освобождения голоса и движения в лучших учебно-театральных центрах США и получила пока единственный в России диплом с правом преподавания этих высокоэффективных систем.

Особенно много приобрела я, работая с актрисой и замечательным педагогом Кристин Линклейтер.

И действительно, старая система обучения голосовой технике, опирающаяся на использование анатомо-физиологических особенностей органов голосообразования, на точность знания деталей речевого механизма, сегодня и в Америке, и в Европе уходит в прошлое.

В 70-е годы XX века, вместе с новыми открытиями теоретической и экспериментальной психологии, физиологии эмоций, биоакустики,



К. Линклейтер

идеи великого русского актера Михаила Чехова нашли свое воплощение в технике К. Линклейтер.

Ее книгу «Освобождение голоса» я перевела в 1993 году на русский язык, внося в нее изменения с учетом особенностей звуков русской речи.



М. А. Чехов

К. Линклейтер. Речь идет о соединении процесса самосознания с целеустремленным действием.

Через индивидуальную правду Михаила Чехова\*\*\*\* и освобождение голоса Кристин Линклейтер мой метод «Освобождение голоса, речи, движения», в который входит работа по совершенствованию речи, голоса, движения, по освобождению человека от скованности, обращен к функциональной деятельности человека, желающего активно жить сегодня и завтра.

Я считаю, что в нынешнее переломное время моя система активного речевого общения нужна как воздух людям, встраивающимся

Но в Россию нельзя эпигонски переносить ни экономические доктрины, действующие в США и Западной Европе, ни преподавательские программы. Другой язык, другие характеры, другой менталитет, другой стиль общения. Все разработки М. Ф. Александра\*, М. Фильденкрайза\*\*, К. Линклейтер\*\*\* мне пришлось творчески переосмыслить применительно к нынешней России.

Сегодня, опираясь на психотехнику Михаила Чехова, К. Линклейтер, я поставила целью более подробно раскрыть некоторые разделы техники, которые были недостаточно разработаны в книге

---

\* Александр М. Ф. — австралийский актер, который в конце XIX века разработал оригинальную психотерапевтическую методику восстановления и совершенствования голоса с использованием эффективного растягивания позвоночника, становления должной осанки, особенно осанки головы и шеи.

\*\* Фильденкрайз М. — психотерапевт, интенсивно сотрудничал с М. Ф. Александром. Разработал свою систему, которая основана на точном осознании собственных движений.

\*\*\* Линклейтер К. — выдающийся американский педагог, методика которой преподается в ведущих театральных центрах Америки и Европы.

\*\*\*\* Чехов М. А. — актер, режиссер, педагог, исследователь психотехники актера, создатель «теории имитации» (когда актер достигает перевоплощения, «подражая» возникающему в его воображении образу своего героя). Племянник А. П. Чехова.

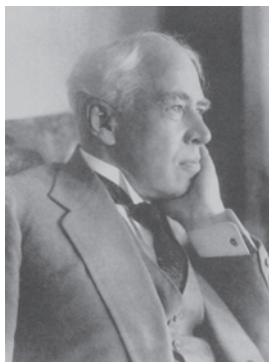
в творческую, деловую жизнь. Более чем десятилетний опыт работы моей студии показал, что к нам на семинары приходят преподаватели и переводчики, теле- и радиожурналисты, врачи и бухгалтеры, адвокаты и политики, менеджеры и руководители фирм, бизнесмены и студенты разных вузов. А в последнее время — и школьники, и даже малыши, которым тоже, как ни удивительно, необходимо избавляться от скованности, от неуверенности в разговоре.

Всего же за это время более 6000 человек, прошедших наш курс «Говори свободно», смогли раскрыть свой талант, свободно реализовать себя в жизни.

Я хорошо понимаю моих учеников, когда они приходят в студию учиться. Ведь мысль, не воплощенная в выразительной речи, в ярко звучащем, ясном слове, бессильна, как сказочный богатырь, заточенный в темнице за кованой дверью, опечатанной семью печатями.

Давайте сломаем эти печати, вышибем стальную дверь и выпустим на волю этого богатыря — свои мысли. Пусть они покоряют мир на пользу людям и на благо вам!

Художественный руководитель студии «Говори свободно»



К. С. Станиславский

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style. The signature appears to be 'Лариса Соловьева'.

Лариса Соловьева.

ЛАРИСА СОЛОВЬЕВА

# ГОВОРИ свободно

*Создавая  
совершенный  
голос*



“*Есть голоса, от которых вздрагивает сердце. Голоса, способные растопить самую черствую душу. Они редки. Но именно так должен звучать голос каждого из нас. Ведь мысль, не воплощенная в выразительной речи, в ярко звучащем, ясном слове, бессильна, как сказочный богатырь, заточенный в темнице за кованой дверью, опечатанной семью печатями. Освобождая голос – освобождаешь личность.*”

В наше время возможность плодотворной коммуникации определяет будущее человека, его благосостояние, карьерный рост, успехи в личной жизни. Неслучайно всеобщими кумирами становятся актеры с выразительными голосами, умеющие ярко говорить политики, обаятельные телеведущие. Уникальная методика Ларисы Соловьевой, которая лежит в основе ее авторского тренинга «Говори свободно!», позволит вам овладеть своим голосом настолько, что он станет естественным продолжением вашей неповторимой личности и поможет вам реализовать собственный творческий потенциал.

Среди учеников Ларисы Соловьевой, прошедших этот курс, известные политики, журналисты, адвокаты и бизнесмены. Эта книга поможет каждому, кто стремится изменить себя и свое место в жизни.

ISBN 978-5-98124-389-9



9 785981 243899

www.dkniga.ru

ДОБРАЯ КНИГА



книги для высокоэффективной жизни™